

## Motivatsiooni e-kursus + konsultatsioon õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Motivatsiooni e-kursus + konsultatsioon
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava koostamise alus:	-
Eesmärk:	Suurendada osalejate teadlikkust motivatsioonist ja jagada tehnikaid motivatsiooni ning efektiivsuse tõstmiseks nii enda kui ka teiste puhul.
Õpiväljundid:	<p>Koolitusel osalenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teeb vahet sisemisel ja välisel motivatsioonil.</li> <li>• Teadvustab motivatsiooniga seotud psühholoogilisi protsesse.</li> <li>• On teadlik muutuste ja harjumuste kujundamisega seotud põhitõdedest ning oskab neid rakendada.</li> <li>• Oskab targalt eesmärke seada.</li> <li>• Oskab anda ja vastu võtta konstruktiivset tagasisidet.</li> <li>• Tunneb nii enda kui ka teiste motiveerimise tehnikaid.</li> </ul>
Sihtgrupp:	Kõik huvitunud
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad
Õppe maht ja ülesehitus:	17 akadeemilist tundi; kogu kursus toimub e-õppena
Õppekeskkond:	Ettevõtte kodulehega integreeritud e-õppekeskkond
Õppevahendid:	Arvuti ja kõlarid või arvuti ja nutiseade; internetiühendus; Microsoft Office või Open Office arvutiprogramm
Õppesisu:	Motivatsiooni olemus; sisemine ja väline motivatsioon; enda ja teiste motiveerimine; enesetõhusus; muutused ja harjumused; motivatsiooniga seotud psühholoogilised protsessid; prokrastineerimine; väärtused; eesmärkide seadmine; tagasiside.

	Kursuse lõpus toimub 45 minutiline videokeskkonnas (Zoom või Skype) läbi viidav motivatsioonialane konsultatsioon, mis põhineb motiveeriva intervjuerimise praktikatel.
Õppemeetodid:	Õppevideod, lugemismaterjalid, teadmisi kontrollivad testid, töölehed
Õppematerjalide loend:	Õppevideod, lugemismaterjalid, teadmisi kontrollivad testid, töölehed
Hindamismeetodid	Üles laetavad kirjalikud ülesanded. Teadmisi kontrollivad vahetestid ja lõputest
Hindamiskriteeriumid	Tõendi saamiseks on vaja läbida 51% kursuse kogumahust. Sealjuures peab olema täidetud kujul üles laetud ka vähemalt 1 kolmest koolitaja poolt tagasisidestamisele kuuluvast töölehest. Tunnistuse saamiseks tuleb laadida üles kõik töölehed täidetud kujul ning läbida kõik vahetestid ning saada lõputestis vähemalt 80% õigeid vastuseid.
Hindamine ehk kursuse lõpetamise tingimused	Kui õppija on läbinud vähemalt 51% kursuse kogumahust väljastatakse talle tõend. Kui Õppija on läbinud 100% kursuse kogumahust, siis väljastatakse talle tunnistus.
Väljastatavad dokumendid:	Tõend või tunnistus
Koolitajate kvalifikatsioon:	Kõrgharidus psühholoogias (Tartu Ülikool)
Õppekava kinnitamise kuupäev	20.01.2021